



## **Pressemitteilung**

### ***Start der Informationskampagne***

### ***“Speisen auf Reisen – Vorsorge gegen Magen- und Darmbeschwerden“***

**Magen- und Darmprobleme sind die häufigste Ursache von gesundheitlichen Beeinträchtigungen im Urlaub. Wie sie durch Vorbeugung und Verhaltensweisen vermieden werden können, ist Gegenstand einer jetzt gestarteten bundesweiten Informations- und Beratungskampagne. Sie wird initiiert und durchgeführt von der MedPrä GmbH – Medizinische Prävention und Marketing, Düsseldorf, in Zusammenarbeit mit Dr. med. Enno Winkler, Leiter des Gesundheitsdienstes des Auswärtigen Amtes, und Prof. Dr. med. Thomas Weinke, Chefarzt für Gastroenterologie und Infektiologie am Klinikum Ernst von Bergmann in Potsdam. Unterstützt wird die Aktion von der Nycomed Deutschland GmbH. Auf einer Pressekonferenz am 28. April 2010 im internationalen Club des Auswärtigen Amtes erläuterten die beiden Experten Inhalte und Aktionen der Initiative.**

Die Urlaubssaison beginnt und mehr als zwei Drittel aller Deutschen planen eine Reise. Dazu gehören Urlaubsfreuden wie kulinarische Genüsse und das Kosten exotischer Speisen und Getränke, doch häufig auch Stress, Klimawechsel und manchmal zu viel Alkohol. Sie belasten Magen und Darm stärker als üblich und können die „schönsten Tage im Jahr“ erheblich beeinträchtigen. Sodbrennen oder Völlegefühl sind unangenehm, Verstopfung oder Durchfall können sogar gefährlich werden.

Doch dies muss nicht sein! Wer sich ausreichend informiert, rechtzeitig einige Vorbereitungen trifft und ein paar einfache Verhaltensregeln beachtet, kann den Urlaub unbeschwert genießen. Um dies den Reiselustigen auf breiter Front zu vermitteln, ist jetzt die bundesweite Informations- und Beratungskampagne „Speisen auf Reisen – Vorsorge gegen Magen- und Darmbeschwerden“ gestartet worden.

In einem übersichtlichen Flyer wird anschaulich erläutert, wodurch Magen- und Darmprobleme auf Reisen entstehen können und wie sie ohne Abstriche an Reisefreude vermieden werden können. Die wichtigsten Tipps werden durch eine Liste für eine kleine Reiseapotheke ergänzt. Damit die Informationen möglichst viele Menschen erreichen, wird der Flyer an interessierte Publikumsmedien sowie zusammen mit einem auffälligen Plakat an alle Apotheken, alle Reisebüros und an etwa 18.000 Arztpraxen, zusammen ca. 55.000

„Multiplikatoren“ verteilt. Und natürlich können alle Informationen und Materialien auch im Internet eingesehen und heruntergeladen werden.

Dr. Winkler ging vor allem auf die Häufigkeit und die Ursachen von reisebedingten Störungen des Verdauungstraktes ein. „20 Prozent aller deutschen Urlauber nennen Magen- und Darmprobleme als Ursache von Beeinträchtigungen im Urlaub. Je nach Reiseziel können es bis zu 85 Prozent sein, wobei das Risiko in großen Teilen Südamerikas und Afrikas sowie in Süd- und Südostasien am größten ist.“

Ursachen der Beschwerden, so Dr. Winkler, sind ungewohnte Ernährung, Stress zu Urlaubsbeginn und Belastungen durch fremde Keime. Die Symptome sind bei 80 Prozent der Betroffenen nur Unwohlsein, das allerdings die Urlaubsaktivitäten einschränken kann. Doch immerhin jeder Fünfte muss das Bett hüten und ein Prozent der Betroffenen muss in einer Praxis oder einem Krankenhaus ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Generell jedoch sind reisebedingte Magen- und Darmprobleme in 90 bis 95 Prozent der Fälle harmlos und verschwinden von alleine wieder. Nur in fünf bis zehn Prozent der Fälle entwickelt sich daraus eine chronische Darmerkrankung, die medikamentös behandelt werden muss.

Prof. Dr. Weinke erläuterte aus medizinischer Sicht die Möglichkeiten der Prophylaxe und Therapie bei der so genannten Reisediarrhoe, also dem ernsthaften Durchfall. Die Vorbeugungsmaßnahmen reichen von sorgfältiger Nahrungsmittelhygiene als Grundsatz für jede fremde Umgebung über bestimmte Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente bis hin zu Impfungen, die je nach Reiseziel empfohlen sind. Vor allem bei Reisen in Risikoregionen sollte rechtzeitig ein reisemedizinisch versierter Arzt oder Apotheker befragt werden.

Wer dennoch unterwegs ernsthaften Durchfall mit mehr als drei Stuhlentleerungen pro Tag erleidet, muss vor allem viel trinken, um den Verlust an Flüssigkeit und Elektrolyten wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat, Sulfat und Chlorid auszugleichen. Darüber hinaus können Probiotika oder Motilitätshemmer sinnvoll sein, die es als rezeptfreie Medikamente gibt. Hält der Durchfall dennoch über mehrere Tage an oder ist er mit Fieber oder blutigem Stuhlgang verbunden, dann sind stärkere Medikamente wie Antibiotika erforderlich und geeignet, um die Erreger des Durchfalls erfolgreich zu bekämpfen, Motilitätshemmer sollten dann nicht eingesetzt werden.

**Berlin/Düsseldorf, den 28. April 2010**

Der Text befindet sich zum Herunterladen im Pressebereich unter [www.impf-experten.de](http://www.impf-experten.de)  
Verantwortlich: MedPrä GmbH, Torgauer Str.18, 40231 Düsseldorf  
Kontakt: Harald Beez, Tel.: 0211-6009160, [harald.beez@medprae.de](mailto:harald.beez@medprae.de)